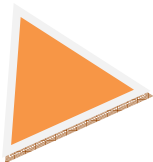




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



## Programme « Mieux gérer son stress au travail »

**2 jours – 14 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

**Nous vous proposons une boîte à outils pour gérer votre stress au travail et gagner en sérénité**

### POUR QUI ?

Tout public

**PRE REQUIS** : aucun

### NOS +

Pédagogie interactive et nombreux exercices pratiques s'inspirant de techniques et d'approches de relaxation issues du **Qi Gong**, de la **sophrologie** et du **yoga** de l'énergie

### > OBJECTIF :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
- Repérer les agents de stress psychosocial au travail
- Savoir garder un stress positif

### > PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes du stress positif et négatif
- Prendre conscience des effets induits par le stress
- Identifier les agents stresseurs et repérer ses propres signaux d'alerte (*état des lieux psycho émotionnel par des tests psychologiques*)
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation
- Agir sur son environnement physique (*bruits, sommeil...*)
- S'entraîner pour développer son adaptabilité par l'affirmation de soi
- Concilier certaines contraintes professionnelles et personnelles
- Apprendre à évacuer le stress par des exercices faciles à pratiquer et à reproduire en prévention et en correction

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection, mises en situation pratiques – Qi Gong- Sophrologie, Yoga*)

> **ANIMATEURS** : Experts en développement personnel / Formateur Thérapeute Sophrologue